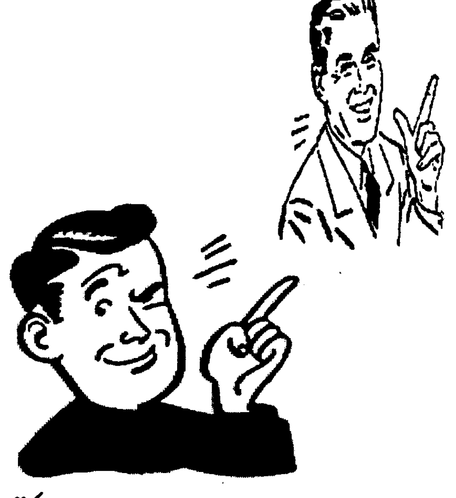
كيف تبني ثقتك بنفسك؟

How to Build Confidence Yourself?



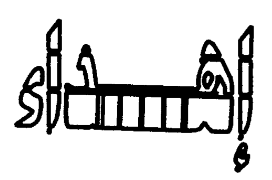
دكتور

عمرو حسن أحمد بدران



"يجب أن تثق بنفسك، وإذا لم تثق بنفسك

فمن ذا الذي سيثق بك!"



إلي تلميذي العزيز

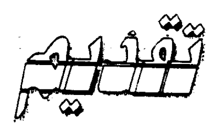
عمرو محمد رشدي عبد الهادي

المعيد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

يسعدني أن أهديك كتاب: **كيف تبني ثقتك بنفسك؟.**

مع خالص تحياتي وتقديري،

د/ عمرو بدران



الثقة شيء ثمين، لا تمنحه لمن لا يستحقه ابدًا، فعندما تمنحه إياه فهو لن يبادلك الثقة ابدًا، ولن يثق فيك؛ بل سيسرق ثقتك وسيتركك بعدها.

ولن تستطيع التخلي عنه لأن ثقتك معه إلا إذا قررت أن تعيد بناء ثقتك، وهذا سيستغرق وقتًا ولن تكون ثقتك الجديدة كالسابقة التي أنشأها منذ طفولتك والتي نمت وأصبحت قوية.

لذا تأنوا في اختيار الأصدقاء ولا تمنحوا الثقة لكل من حولكم وكونوا علي حذر من تقلبات الحياة، وتوقعوا أن يحدث أي شيء، وفي أي لحظة حتى لا تصدموا بعد ذلك، وجدوا واجتهدوا وابذلوا ما بوسعكم، واعلموا أن الله يكافئ الإنسان علي قدر عمله، ولا يفعل شيء إلا ووراء هذا الشيء حكمه من عنده تعالي فتعلموا من حكمه جل شأنه واستفيدوا منها في طريق حياتكم.

حافظوا علي طاعة الله وأداء كل فرائض الإسلام، وحافظوا علي الصلوات الخمس، فهي مفتاحكم للنجاح والفوز في الدنيا والآخرة، واعلموا أن من تواضع لله رفعه، فلا تتباهوا بمن هم أقل منكم شأنًا بما لديكم، فهذا يولد الإحساس بالغيرة والحسد، واعلموا أنه لو وصلتم لأي قدر من العلم والجاه، فهناك من هو اعلم وأغنى منكم ألا، وهو خالقنا الله سبحانه وتعالي.

وتعد الثقة عامل مهم لنجاح العلاقات الشخصية بين الناس، والثقة طريق مزدوج، فأنت تحصل علي ثقة الآخرين عندما تثق أنت بهم، فمثلاً إذا أردت أن تكسب ثقة والديك، فيجب أن تثق بهم وتخبرهم عن ما يدور في حياتك.

أحيانًا، يجب أن تعمل لكسب ثقة الآخرين، وخاصة إذا حصل شيء يجعلهم يفقدون الثقة بك.

وقد تجد شخصًا لا يثق بالآخرين، لأنه قد تعرض لموقف سيء جعله يفقـــد الثقة بالآخرين، ويجب أن تعمل بجد لكسب ثقته.

وتشكل الثقة بالنفس سببًا رئيسًا في الإبداع ونجاح أي إنسان، فالثقة هي الأرضية الصلبة التي يمكن أن تنطلق منها قوى النشاط المؤثرة في الحياة الدراســـية، أو العملية، والاجتماعية.

ويجب أن تنطلق هذه الثقة من إمكانات حقيقية يتمكن من خلالها الإنسان تقديم العطاء المميز.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

الشخصية كخريطة عالمية

نستطيع أن نتصور الشخصية كخريطة عالمية موجودة فى أذهاننا تكونـــت بفعل عوامل، وهذه العوامل تكون أفكارنا ومعتقداتنا، وبعد التكوين يتغير شـــكل الخريطة بتغير العوامل المؤثرة عليها بالإضافة إلى المعتقدات والأفكار.

ومن أهم العوامل المؤثرة في تغيير الشخصية، ما يلي:

الوراثة:

بعض الصفات والمعتقدات نرثها من آبائنا وأمهاتنا، مثل: الذكاء – الحلم.

البيئة:

المكان أو الوسط الاجتماعي التي تجري عليها دورات الفشل والتي تـــؤثر على معتقداتنا، ودورات النجاح والتي تؤثر أيضًا على معتقداتنا.

الأحداث:

تطبع الأحداث التي نمر بها فى شخصياتنا تأثيرات كـــثيرة، وهنـــاك مـــن الأحداث ما لا نستطيع نسيانها وهذه الأحداث تطبع معتقدات فى شخصياتنا.

المعرفة:

من العوامل المؤثرة فى تكون وتغير شخصياتنا المعرفة، فكلما عرفنا المزيـــد تغيرت معتقداتنا، فمعتقداتك قبل عشر سنين ليست كما هي الآن.

النتائج والخبرات السابقة:

النتائج السابقة تمثل برهان للإنسان بأنه يستطيع الوصول إلى النتيجة مـــرة أخرى، ليس كالذي لم يمر بنتيجة ويريد أن يصل إليها، فعند مرورك بخبرة كتابـــة

بحث على سبيل المثال واستطعت إنجازه، سيكون لديك القناعة بأنك تستطيع الوصول إلى هذه النتيجة مرة أخرى.

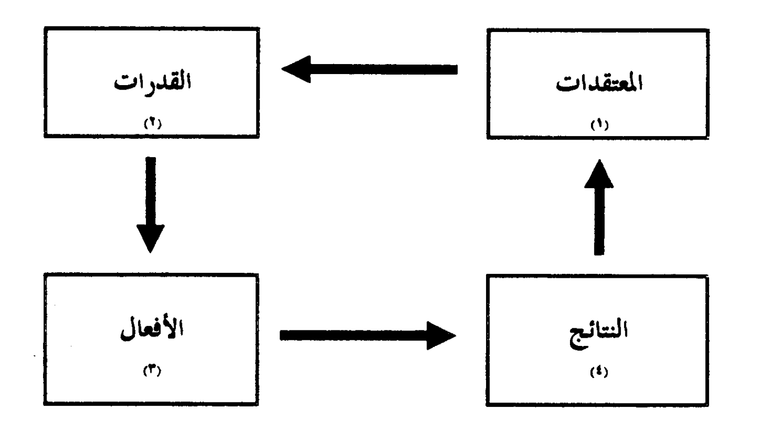
النتائج المراد تحقيقها فى المستقبل:

الذي يطمح للوصول إلى نتيجة معينة فى المستقبل ليس كالذي لا يطمح للوصول لشيء، فالإنسان الطموح، سيحاول أن يغير معتقداته وحالته النفسية للوصول إلى هدفه، فمثلاً من يطمح أن يكون واثقًا من نفسه سيحاول أن يغير من معتقداته وحالته النفسية ليصبح واثقًا من نفسه.

وقد ورد فى الحديث، أن رسول الله – صلي الله عليه وسلم – قال للأحنف بن قيس الذي ساد قومه بالحلم:

"فيك خصلتان يحبهما الله ورسوله الحلم والأنام، قال: يا رسول الله أهما خصلتان تخلقة بهما أم هما خصلتان اجتبانى الله عليهما؟، قال: بالخصلتان اجتباك الله عليهم"

ونستطيع أن نغير شخصياتنا بتغير معتقداتنا وأفكارنا التي نتجت من العوامل السابقة الذكر، وهذه القاعدة تنطبق على الصفات الفطرية والصفات المكتسبة.



شكل(١): تكوين وتغيير الشخصية

والشكل السابق، يوضح أن: المعتقدات تؤثر على قدراتنا، وقدراتنا تنتج أفعالنا، وأفعالنا تنتج لنا النتائج الإيجابية أو السلبية.

وفيما يلي مثالين إيجابي وسلبي لكل من: المعتقدات – القدرات – الأفعال – النتائج.

المعتقدات:

شخصية الإنسان تتكون من معتقدات... فأنت وما تعتقد.

- **مثال إيجابي:**

أنا واثق من نفسي.

- **مثال سلبي:**

أنا فاقد الثقة بالنفس.

القدرات:

تتأثر قدراتنا حسب معتقداتنا.

- **مثال إيجابي:**

ستكون لدي القدرة للتصرف بكل ثقة وأعرف كيف أطبق هذا المعتقد، بالتالي لدي القدرة.

- **مثال سلبي:**

ليست لدي القدرة على التصرف بكل ثقة فأنا لا أعرف كيف أتصرف – وهذا نتيجة الاعتقاد بفقدان الثقة بالنفس.

الأفعال:

تنعكس القدرة على الأفعال؛ حيث أنها تترجم إلى إشارات عصبية إلى جهازك العصبي فتكون أفعالك على قدر قدراتك فقط.

- **مثال إيجابي:**

أتصرف بكل ثقة فى حياتي: فى تعابير وجهي – كلامي – أسلوبي – حديثي – وهذه بعض الأفعال التي تنتج من القدرة.

- **مثال سلبي:**

دائمًا متردد فى قراراتي وتعابير وجهي وكلامي وأسلوبي فى الحديث وأخشى اتخاذ القرار – لاحظوا تأثر الأفعال وتراجعها بتراجع القدرة.

النتائج:

سوف نحصل على النتيجة الإيجابية أو السلبية.

- **مثال إيجابي:**

شخصية واثقة.

- **مثال سلبي:**

شخصية غير واثقة.

يتضح لنا مما سبق، أن الشخصية تعتمد اعتماد جذري علـــى المعتقـــدات، بالتالي إذا استطعنا أن نغير معتقداتنا استطعنا تغيير قدراتنا وأفعالنا، ومن ثم سنحصل على النتائج المرجوة.

تتكون الذات لدي الإنسان وتنمو نتيجـــة للخـــبرات والنمـــو والـــتعلم والنضج.

وتتكون الثقة بالنفس لدي الإنسان من خلال التنشئة الاجتماعية القائمـــة فى البيئة التي يعيش فيها الإنسان، ولهذه البيئة ارتباط وثيق بمفهوم الـــذات لـــدي الإنسان وتتضمن اتجاهات الإنسان نحو نفسه.

يكتسب الإنسان اتجاهاته نحو ذاته عن طريق اكتساب الخـــبرات المتنوعـــة والمختلفة كما يكتسبها عن طريق مقاومته والتغلب على المواقـــف الصـــعبة الـــتي يتعرض لها.

تحدد توقعات الإنسان ودوافعه نمو الذات لديه، كما تؤثر تلك التوقعـــات على إدراك الإنسان للمواقف الجديدة التي يتعرض لها فى حياته.

يستطيع الإنسان أن يشكل خبرات جديدة تنسجم مع مفهومه عن ذاتـــه، وتفسر سلوكياته على أساس المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لديه.

وتعتبر الذات بمثابة إدراك الإنسان لنفسه وتقييمه لها، أضـــف إلى ذلـــك معتقداته حول نفسه والمحاولات الدائبة لرفع شأن تلك الذات والدفاع عنها، أمـــا هدف الذات فهو التوافق مع البيئة الاجتماعية والثبات عليها.

يرتبط نمو الثقة بالنفس ارتباطًا وثيقًا مع نمـــو الإنســـان بـــدنيًا وعقليًـــا واجتماعيًا.

يكتسب الإنسان الثقة بالبيئة وبالنفس خلال الأعوام الأولي من حياته عن طريق التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم وبينه وبين أفراد الأسرة والآخرين يجعل إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية البعيدة عن الغضب والخوف والتوتر والقلق الطفل يشعر بالأمن والاطمئنان.

تتأثر التنشئة الاجتماعية بصحة الإنسان أو عدمها، وذكائه وغيابه وانبساطه وانطوائه، فإن كان فاقدًا لإحدى الحواس أو أكثر، أو كان لديه بعض النقص فى النمو، تدفع تلك الظروف الأم إلى أن تركز اهتمامها على هذا الطفل لعطفها الشديد عليه وتساعده فى جميع الأمور نظرًا لشعورها بعجزه وحاجته إليها، وهذا التطرف فى المعاملة يؤدي بالطفل إلى أن يصبح معتمدًا اعتمادًا كليًا على الأم، وبالتالي يصبح عديم الثقة بالنفس ويكون اتكالي على غيره، وقد يصبح أنانيًا نتيجة لموقف الأم.

يتم تقوية الثقة بالنفس أو إضعافها عن طريق نوعية التنشئة الاجتماعية، فعندما ينشأ الطفل فى بيئة مملوءة بالثقة بالنفس يكون واثقًا من نفسه معتمدًا عليها لا يتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيًا كان نوعها، ويحاول أن يخلق مواقف جديدة للتعامل مع الآخرين من مختلف الأعمار والأجناس.

وللتفاعل الاجتماعي بين أفراد الأسرة أثر كبير على نمو شخصية الإنسان، فإتاحة الفرصة للطفل فى التعبير عن شعوره وآراءه، وتلقي التشجيع من الوالدين فى ممارسة نشاطه الحركي والفكري المستقل كثيرًا ما يؤدي إلى تكوين الثقة بالنفس وتقويتها.

يحدث ضعف فى الثقة بالنفس أو فقدانها منذ الطفولة بسبب النواهي المتعددة والمختلفة والانتقادات التي يتلقاها الطفل من الوالدين والكبار والإخوة

الأكبر منه سنًا، يتم ذلك بسبب جهلهم بقدرات الأطفال أو توقعاتهم العالية لتلك القدرات، يؤدي ذلك إلى فقدان احترام الذات وضعف الثقة بالنفس.

عندما يشعر الإنسان بأنه غير كفء لمواجهة المواقف التي يجابهها، يـؤدي شعور الإنسان بعدم جدارته بحب الآخرين له، إلى فقدان الثقة بالنفس وبـالآخرين وبالبيئة المحيطة به.

ومن أجل منع خلق مثل تلك الحالات ينبغي أن نجعل سلوك الطفل معتمدًا على المرونة والتلقائية وإبعاده عن الأساليب الدفاعية، وبذلك نساعده أن يكـون قادرًا على مواجهة القوي الداخلية والخارجية.

يؤدي فرض القيود والاتجاهات المتناقضة نحو الخبرات التي يتلقاها الإنسان من البيئة الاجتماعية إلى انحراف تكيفه للبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها.

ويشير ستشافو، وشوفرين Shafer & Shifrin، إلى ثـلاث اتجاهـات أساسية تتكون خلال التنشئة الاجتماعية.

وتلعب هذه الاتجاهات دورًا مهمًا فـى تكـوين الشخصـية السـوية، هو:

الاتجاه الأول: الميل إلى التعاون:

كثيرًا ما نلاحظ ميل الطفل منذ الصغر إلى التعاون، فالطفلة تساعد أمها فى الأعمال المنزلية والولد يساعد أباه فى العناية بالحديقة أو بالسيارة ... وغير ذلك.

الاتجاه الثاني: الثقة بالنفس:

نلاحظ الطفل الصغير يحاول أن يحمل الأشياء التي أكبر من حجمه وأثقـل من وزنه، وهذا دليل على ثقته بنفسه.

الاتجاه الثالث: الحرية:

يطلب الإنسان الحرية منذ الصغر، فعندما تقيد حركة الرضيع، فإنه يتحدى ذلك، وقد يلجأ إلى البكاء، ويستمر هذا التحدي إلى الكبر، فكم من الأفراد ضحوا من أجل تلك الحرية؟!.

أما الجانب السلبي فى الاتجاهات، فإنه يتضمن الخوف والقلق والاتكالية والعدوانية.

عندما يصاحب العقاب حالات الخوف والقلق، فإنه يؤدي بالإنسان أن يكون مثقلاً بالصراعات النفسية فى كل مجالات الحياة المتنوعة.

تلعب العلاقات الاجتماعية السليمة دورًا مهمًا فى تنمية الثقة بالنفس، وتساعد هذه الثقة بالنفس الإنسان على ارتياد المجتمعات المختلفة بقلب قوى وخالٍ من الخوف أو الوجل، كما يستطيع أن يتكيف مع المجتمعات الأخرى المختلفة، ويتوافق مع المواقف المتنوعة التي يتعرض لها.

يعتمد تكيف الإنسان وتوافقه مع البيئة على نسبة ذكائه وثقته بنفسه، فالإنسان المتمتع بالذكاء والثقة العالية بالنفس، يكون سهل التوافق والتكيف مع المجتمعات المتباينة، ويسهل عليه تكوين علاقات اجتماعية وروابط اجتماعية مختلفة مع الأفراد فى المجتمع.

تبدأ بوادر مشاعر الطفل بالكفاءة فى الأعوام الأولي من حياته، ويظهر ذلك عندما يمارس قدراته النامية، عن طريق محاولاته الاستقلالية التي يرغب التمتع بها من خلال إشباع حاجاته البيولوجية بشكل منتظم ومتقن.

ويستمر هذا السلوك لدي الإنسان؛ مما يؤدي إلى تحقيق التكامل الاجتماعي، ونتيجة لذلك تتكون الشخصية السوية.

ويري اويكسون Erikson، أن تطور النفس الاجتماعية يبدأ مبكـرًا فى حياة الطفل، فإشباع حاجات الطفل الرئيسة فى هذه المرحلة بما فى ذلك حاجـات الأمن والراحة والاطمئنان والطعام والشراب، يؤدي إلى تكوين مظاهر الثقة بالبيئة المحيطة به وبالعالم أجمع.

إن عدم إشباع حاجات الطفل، وتعرضه للإحباط والتهديد والكف، يولد لدي الطفل الخوف والشك والتهديد وعدم الثقة بالآخرين، ويكون الطفل بالتـالي عديم الثقة بنفسه.

وتعد الأسرة مصدر إشباع حاجات الطفل النفسية والبيولوجية، فإن شاع الاطمئنان والحب بين أفراد الأسرة الواحدة وخاصة بـين الأم والأب فـإن هـذا الاستقرار ينعكس على الطفل، ويؤدي به إلى أن يكـون مسـتقرًا فى شخصـيته وسلوكه الاجتماعي والنفسي، كما يؤدي بالتالي إلى حـدوث التـوازن والثقـة بالنفس.

وقد أيدت الأبحاث التي أجريت على الجـانحين بـأن السـبب الأساسـي فـي جنوحهم، هو:

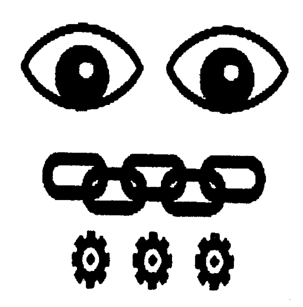
- فقدان الاستقرار الأسري.
- إن السلوك العدواني الذي يمارسه بعض الأطفـال يرجـع إلى العلاقـة العدوانية القائمة بين الأم والأب؛ حيث يميل الطفل إلى تقليد ما يراه مـن أنـواع السلوك الذي يصدر عن الكبار المحيطين به.

من خلال الأسئلة الموجه إلى الانطوائيين، كانت النتيجة أنهم جميعًا لـديهم صعوبات مع آبائهم المتسلطين وإخوانهم الأكبر منهم سنًا متفـوقين فى السـيطرة عليهم كذلك كثرة الانتقاد من قبلهم؛ بحيث جعل هؤلاء ينسحبون مـن الميـدان

الميدان الاجتماعي تدريجيًا، ويؤدي هذا التراكم إلى الشعور بالنقص أو الانسحاب، لا يعترف بعضهم بذلك والبعض الآخر يعترف ويريد التخلص منه، ويتم علاج تلك الحالات بفصل هؤلاء عن المصدر الذي يسبب لهم تلك الحالة.

CONFIDENCE

من أي الزوايا تنظر إلى نفسك؟



يعكس الواقع الداخلي للإنسان مـدى ثقته بنفسه؛ حيث يقـع النقص والضعف وتزول الثقة بالنفس، ويحل محلها الغرور حينما تنظر إلى نفسك من زاوية واحدة، وتهتم بجانب واحد من جوانب بناء الشخصية المعتدلة.

عزيزي القارئ

يمكنك تحديد موقعك من الزوايا التالية:

نظرة داخلية إلى ذاتك:

- تحكم على نفسك من خلال تجارب الماضي.
- تتقلب وتتذبذب حسب الحالة النفسية.
- تغتر بقوتك، أو بوضعك العائلي، أو المركز الوظيفي.

نظرة مادية من خلال إمكاناتك:

الإمكانات متعددة ومضطربة، وتزيد وتنقص، وتتغير وتزول، فتبقى ثقتك مضطربة.

نظرة الناس إليك:

- تحاول أن تظهر أمام الناس بما يحبون وما يرضيهم.
- تتحسس مواطن تقويم الناس.
- ثناء الناس عليك.
- قد تكون نظرتهم إيجابية فتصاب بالغرور، أو سلبية فتحطمك وتثبطك.

نظرة شاملة:

- قربك من الله عز وجل.
- قوة إيمانك.
- أخلاقك.
- علمك.
- عملك.

تعلم أن الله أودعك قدرات، وأعطاك إمكانات، فتحاول أن تكتشفها وتستثمرها فى مكانها المناسب، وفيما يعود عليك خيره فى الدنيا والآخرة، وأن الله سخر لك جميع ما فى الأرض لتستعين به على استقامة حياتك... هنا

تنشأ الثقة الآمنة الثابتة

كلمات حول الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس، هي أساس كل نجاح وإنجاز عظيم

تستطع إنجاز أي شي تريده ... إذا كنت تحتاجه بشده

الثقة: عادة يمكن تنميتها بالتصرف وكأنك تمتلكها بالفعل

إن فقدان الفرصة لن يعوقك؛ بل فقدانك الثقة بالنفس هو الذي يعوقك

مفتاح الثقة بالنفس، هو أن تحدد ما تريد، وأن تتصرف وكأنك من المستحيل أن تفشل



ماهية الثقة بالنفس

الثقة، هي إحكام الأمر وإتقانه وتقويته حتى تسكن النفس فيأمنها ويعتمد عليها... يقال: أحكمت الشيء، أي منعته من الفساد وأصلحته.

وقال **ابن القيم** – رحمه الله: الثقة سكون يستند إلى أدلة وأمارات يسكن القلب إليها، فكلما قويت تلك الأمارات قويت الثقة واستحكمت، ولاسيما على كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها – والله أعلم – من الوثاق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلاً عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته، والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه.

إن الثقة بالنفس، هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات، هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا بها أن يفعلوا الكثير.

الثقة بالنفس، إحساس الإنسان بقيمة نفسه بين من حوله، فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته، ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره... هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به.

وبعكس ذلك، انعدام الثقة التي تجعل الإنسان يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله، فتصبح تحركاته وتصرفاته؛ بل وآراؤه في بعض الأحياء مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل حركة وتصرف.

والثقة بالنفس، مكتسبة من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها، ولا يمكن أن تولد مع أي إنسان كان، ولا يخفى عليكم أننا نسمع من أناس كثيرون شكاوى من انعدام الثقة بالنفس ويرددون هذه العبارة حتى أخذت نصيبها منهم!.

ويوجد أساسيات لابد لنا من التعرف عليها عن الثقة بالنفس، هي:

- من أين تبدأ؟.
- إلى أي شيء تهدف؟.
- كيف تموت؟.

لابد أن نبدأ بجمع ما يمكننا جمعه عن هذه النفس من معلومات، والتي نريد ترقيتها إلى مصاف الأحسن، فكما لا يمكننا هذه الأيام أن نثق بأحدهم أو نتكل عليه، إلا لو جمعنا عنه من المعلومات الشيء الكثير وأخضعناه لعدة اختبارات، كذا الحال مع أنفسنا، لابد لنا من جمع المعلومات الصغيرة منها والكبيرة حتى نعرف كيف نتعامل معها، وما الذي نريده منها؟، وما الذي تريده هي منا؟.

اجمع عنها كل ما يمكنك من المعلومات: أنماط التفكير التي تحب مخالطتها، - ما فكرها عن الحياة، عن الموت، عن الإنسانية؟ - ما طموحها؟ - وهل يقف عند حد ما؟ - ما تجاربها؟ - ما مقدار ما تعلمته من تلك التجارب ... أهي طيبة لحد الغباء أم خبيثة لحد الدهاء؟! -كم مخزونك المعرفي عن نفسك؟، ربما الكثير، ولكن يا ترى أهو مرتب ومنسق؟.

بمعنى آخر أتستطيع الآن وفى ثوان أن تستجمع نقاط الضعف بمثل السرعة التي تستجمع بها نقاط القوة؟، لو فعلت ذلك تكون قد قطعت شوطًا لا بأس به.

وترتكز الثقة بالنفس على ثلاث ركائز، هي:

- معرفة الإنسان بنفسه معرفة حقيقية من جميع جوانبها، بـــأن يعـــرف نقاط القوة ونقاط الضعف.
- علمه بحاجته إلى تطوير نفسه، وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فيسعى إلى إكمال شخصيته وتوازنها.
- الأناة والروية واستقصاء جوانب كل أمر يريد فعله والإقدام عليـــه، مع الحرص على الاستفادة من خبرات وتجارب العقلاء.

أنواع الثقة بالنفس

تنوع الثقة بالنفس إلى نوعين، هما:

النوع الأول: ثقة أصلية:

تستند إلى مبررات قوية، وهي ثقة تفيد صاحبها وترفعه عاليًا عاليًا، فمتى ما كانت للإنسان كل تلك الثقة، فإنه يواجه الحياة والبشر غير هياب، ويتقبل الخسارة حازمًا قبضته، كونه مصمم على استعادة النجاح المرة القادمة، ويعاود الكرة دون أن يفقد شيئًا من ثقته بنفسه ولو قيد أنملة، وغالبًا يسلم الواثق من نفسه أنه أخطأ، أنه فشل ويعتذر أو يحاول لملمة الموضوع، ويعاود صعود السلم ثانية.

النوع الثاني: ثقة محدودة:

تتعلق بالمواقف التي يواجهها الإنسان، فقد يضطرب من موقف معين ف فترة يسيرة، فإن دام الاضطراب مست الثقة الأصيلة، وقد يخاف من أمرٍ لكن لا يدوم معه، وقد يحزن من حدثٍ – لكن سرعان ما يزول – وتخف عنده هذه الأمور بكثرة الممارسة والاعتياد وتتابع الأحداث عليه.



أهمية الثقة بالنفس

للثقة بالنفس أهمية كبري للإنسان من الناحيـــة النفســـية، وفى الاعتـــدال والتوازن الشخصي، إذ بفقدالها يحدث الاضطراب والقلق والشعور بالنقص، واقام الآخرين، ويتصور أن كل شيء يتربص به، ويتصرف مع المشكلات التي يمـــر بهـــا تصرف السفيه الذي يعمل ما يضره ويقوده إلى المهالك.

والثقة بالنفس مهمة أيضًا لاكتساب الخبرات وتطوير المهارات، إذ أن من ترك خبرات الآخرين وتجارهم يبقي فى مؤخرة الركب.

وقال أحد الحكماء:

من حق العاقل أن يضيف إلى رأيه آراء العلماء، ويجمع إلى عقلـــه عقـــول الحكماء، فالرأي الفذ ربما زل، وعقل الإنسان ربما ضل.

وقال أحد الشعراء:

الرأي كالليل مسود جوانبه ... والليل لا ينجلي إلا بإصباح

فاضمم مصابيح آراء الرجال ... إلى رأيك تزدد ضوء مصباح

ومن أخفق فى مهمة فأصيب بالإحباط، كان ذلك دليلاً على اهتزاز ثقتـــه بنفسه.

فالواثق من نفسه يطور ويجدد من عمله، ولا يخاف مـــن النقـــد، وعنـــده الشجاعة بأن يقول: لا أعرف، حتى يعرف ويتعلم.

والثقة مهمة فى مواجهة الصعاب والمصائب والمشكلات، فصاحبها عنده رؤية بعيدة راشدة، يعرف السنن الإلهية، يكيف ظروفه مع الصعاب والمصائب والمشكلات – قد يتأثر تأثرًا موقفيًا، لكن لا تتحطم ثقته الأصلية.

الثقة بالنفس مفتاح العقل

الناس سواسية فى العقل، فتلك نعمة أسبغها الله على البشر جميعًا، إنما يختلف الناس فى مدي استثمارهم لها، ولكن لماذا يستثمر البعض عقولهم ويتركها آخرون؟ ... هناك عوامل عديدة تنبع من عامل واحد أساسي هو الشعور بالضعف.

إذ أن هذا الشعور يفقد صاحبه الإيمان بذاته، بقدراته، بإمكانية مقاومته الضغوط من حوله، وحين يفقد الإنسان إيمانه بنفسه، لا يبقي منه إلا قشرة خاوية، إذ ما قيمة قدرة لا يعترف صاحبها بوجودها.

مثلاً، ما قيمة ثروة يمتلكها شخص دون أن يعرف أنها له؟ وما قيمة سلطة لا يعترف صاحبها بها؟ إن البشر مزود بنور العقل، بالقدرة على كشف الحقائق، بإمكانية النفاذ إلى خبايا الحياة، ولكنه لا ينتفع بها من دون إيمان بوجودها، لذلك تري أنهم من تأخذهم هيبة البحث عن حقيقة معينة لا يستطيعون كشفها، إذ إنهم حكموا على أنفسهم – سلفًا – بالعجز والفشل، والذين تمتلكهم هيبة العلماء السابقين عليهم، يستحيل عليهم فهم أي شيء جديد، إذ أنهم لا يؤمنون بأي اكتشاف ذاتي يتوصلون إليه.

والأجيال التي تعبد جيلاً سابقًا، وتعتقد أنه وصل إلى قمة العقل والمعرفة، تبقي – هذه الأجيال – فى أوحال الجهل، لأنها تفقد الثقة بقدرتها على فهم أي شيء لم يفهمه ذلك الجيل السابق.

ولا تكفى الثقة بالعقل؛ بل يجب أن يثق الإنسان بكامل قدراته ليستطيع استثمار عقله ذلك لأن ضغوط الحياة المادية تفقد الإنسان استقلاله فى التفكير والسلوك، تفقده حريته فى القرار.

والمجتمع المحافظ الذي يرمي المخالفين له بأنواع التهم وينبذهم عن نفسه، هو الآخر يفرض على البشر نوعًا خاصًا من التفكير، والسلوك ويفقده حرية القرار، وبالتالي حرية التفكير والمعرفة.

كذلك النظام الاقتصادي الذي يسوق الناس إلى سبل معينة، ولا يسمح لهم بتجاوزها، أمام ضغوط هذه الأغلال يتوقف الفكر ولا يستثمر العقل.

ولكن اسمحوا لي أن أعرض هذه التساؤلات، هي:

- هل تفقد هذه الضغوط حرية الإنسان حقيقة؟.
- هل تجعله لا يقدر أبدًا على تغيير وضعه؟.
- هل تسلبه إمكانية التمرد والثورة والتضحية والإصلاح؟.

كلا إذ أن الله أكرم عباده بالحرية، وأعطاهم القدرة الكافية للدفاع عنها، فالإنسان قادر على المحافظة على حريته شريطة أمر واحد، هو الإيمان بذاته، الإيمان بأنه قادر على التمرد، والثورة والتضحية والإصلاح، وله من الإمكانات ما تحقق ذلك، إذ المشكلة ليست مشكلة وجود إمكانات، إن طاقات الإنسان لا تحد ولا تنتهي إنما هي مشكلة الإيمان بهذه الطاقات والثقة بها، كما أن المشكلة ليست فى تطلع الإنسان إلى تحقيق الحرية والاستقلال، إذ أن هذا التطلع هو أسمى فطرة ركزها الله فى طبيعة البشر، لا تحد ولا تنتهي ولو بلغ الإنسان الثريا لتطلع إلى نجمة أرفع، ولو أوتي ملك الدنيا لتطلع إلى ملك الآخرة، ولو وهب خزائن الأرض لأمسك خشية الإنفاق، وحبًا فى المزيد.

وليس من بشر يتنازل عن حريته طوعًا، ولكن يكره إكراهًا يسلبه إيمانه بذاته، وثقته بقدرته على ممارسة حريته، فالمشكلة - إذًا - مشكلة ثقة.



المظهر والثقة بالنفس

لكن واقعيين ... العناية بالمظهر كانت والآن زادت، فى كونهـا عنصـر أساسي من عناصر اكتساب الثقة بالنفس، فكلنا يعلم ما معنى الفستـان الجميـل الجديد بالنسبة لمعنويات المرأة!، إنه يغير المزاج والشخصية لأحسن حالاتها، وكـذا الحال مع الرجال، فالأناقة والنظافة والإحساس الداخلي بأن الرجل متميـز عـن الآخرين يضفى عليه إحساسًا منعشًا بالثقة بالنفس، فالمظهر الذي نظهر به للعـالم يكون الصورة الاجتماعية عنا، فطريقة المشي والجلـوس والتحـدث وحركـات اليدين، كلها تنمي بداخلنا إحساسًا رائعًا للثقة بالنفس وما يزيده روعة أنا نحن من خلقه، لأنفسنا بأنفسنا، والرضي عن تلك النفس وعن مظهرها وتقبلها بكل عيوبها هي أول درجات الثقة الكبرى.

وينصح **توماس جاوي**، بنزع غلالة الخجل لتزداد الثقة بالنفس!، ما رأيكـم بذلك؟!، هو يري أن الخجل معبر جيد عن إحسـاس بـالنقص تجـاه الآخـرين، والخجول نفسه – حسبما يقول **توماس** يعي جيدًا وبصورة قاسية أن هذه الحالـة غير مبررة فى شيء، كاستجواب مفاجيء من قبل إنسان مجهول أو التحدث أمـام جمهور كبير، وهذه الأمور العادية التي تصادف حياتنا دائمًا، لن تثير عند الإنسـان العادي أي رد فعل غير طبيعي، بيد أن الخجول تصـيبه هكـذا أمـور بـالخوف والاضطراب، وتشعره بعدم القدرة على ضبط النفس ومجريات الأمور.

---

* **توماس جاوي**: أخصائي اجتماعي من معهد الصحة الأمريكي.

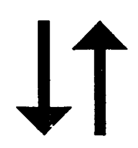
الثقة بالنفس والغرور

وحيث إن الكثيرين يخلطون بين الثقة والغرور، فإليك هذا الجدول الـــذي يبين بعض الصفات الكاشفة للتمييز بين الواثق والمغرور، مع مراعـــاة أن أول مـــن يجب أن تطبق عليه نفسك.

جدول(١): الفرق بين الواثق والمغرور

الواثق	المغرور
متواضع	متكبر
يعيش بشخصية هادئة ومتزنة	مضطرب
متماسك	متناقض
يعترف بالفضل لأهله	يتنكر للآخرين
يتريث ويأمل	يستعجل النتائج
يتقبل الآراء السديدة	يكره النقد
يحب أن ينفع الآخرين	تتعارض مصلحته مع مصالح الآخرين
يفرح بتفوق الآخرين ونجاحهم	يحقد إذا فاز أو نجح أحد
يعيش فرحًا مطمئنًا داخل نفسه	يشعر بالشقاء والتعاسة فى داخل نفسه
يقتدي بالسابقين ويقيس نفسه بما يحققه من عمل	يقيس نفسه فى ضوء الفاشلين
يؤنب نفسه تأنيبًا إيجابيًا يقود إلى التصحيح والتعديل والتقدم	يؤنب نفسه تأنيبًا سلبيًا يقود إلى التقاعس والقعود واليأس
يري أنه عاجز إن لم يعنه الله	يري أنه قادر فإن فشل تحطم
حكيم وشجاع	مندفع ومتهور فى أكثر تصرفاته

المغرور	الواثق
يعتبر المشكلة الصغيرة كبيرة والعكس	واقعي لا يعطي الشيء أكبر من حقه أو حجمه
متصلب، ومتعجل	مرن، ومتأني
اهتماماته سطحية	اهتماماته عميقة
يستجدي الآخرين لكي يحبوه	يزرع حبه في قلوب الآخرين
ضعيف الرقابة الذاتية	قوي الرقابة الذاتية
يجعل من الأوهام الخيالية أداة لتحطيمه	يتعامل مع الحقائق ويرضي بما قدره الله
التناقض بين العقل والرغبة والإرادة	تناسب العقل والرغبة والإرادة



ضعف الثقة بالنفس

غالبًا ما نردد عبارة ضعف الثقة بالنفس أو نسمع الأشخاص المحيطين بنا يرددون أنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس!.

إن ضعف الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ أولاً: بانعدام الثقة بالنفس.

ثانيًا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك، وهو ما يؤدي إلى:

ثالثًا: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيء أو ضعيف، وفى العادة لا يمت بصلة إلى شخصيتك و أسلوبك وهذا يؤدي إلى:

رابعًا: الإحساس بالخجل من نفسك، وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية، وهي انعدام الثقة بالنفس ... وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدراتك.

ومن أهم المظاهر التي نجدها لدي بعض الذين يشعرون بضعف الثقة بالنفس، هي ما يلي:

عدم الجرأة:

حيث يشعر الإنسان بعدم القدرة على مجابهة الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها.

التردد:

فالإنسان الذي يعاني من ضعف الثقة بالنفس يتردد كثيرًا عند توجيه سؤال ما إليه، بسبب عدم ثقته بالقدرة على الإجابة الصحيحة.

انعقاد اللسان:

وهذا الوضع ناجم أيضًا عن عدم الثقة بالقدرة على الإجابة الصحيحة.

الخجل والانكماش:

وهو ناجم من الخوف من الوقوع فى الخطأ، ولذلك نجد البعض يتجنب المشاركة فى أي نقاش لهذا السبب.

التهاون:

حيث يحاول الإنسان تجنب مجابهة الصعاب والأخطار التي تصادفه فى حياته.

توقع الشر:

حيث يتوقع الإنسان الشر وتصاعد الشعور بالخوف فى أبسط المواقف التي تجابهه.

عدم القدرة على التفكير المستقل:

حيث يشعر الإنسان دومًا بحاجته إلى الاعتماد على الآخرين.

ونستطيع أن نجمل كل هذه المظاهر بعبارة واحدة، هي: الشعور بالنقص.

أسباب ضعف الثقة بالنفس

من المعروف أن لكل داء دواء، ولكن من المستحسن أن نعرف مسببات الداء، فالوقاية خير من العلاج، لذا سنستعرض بعض أسباب انعدام الثقة بالنفس:

الإحباط:

عند مرور الإنسان بمراحل حياته يشعر فى بعض الأحيان بالإحباط؛ مما يسبب فقدًا لثقته بنفسه بشكل سريع، مثلاً عندما يعدك أحدهم ثم يخلف وعده ولا يلقي لك أي اهتمام ولا يتأسف فإنك تبدأ بالإحساس بالضيق وتأتيك أفكار أن الناس يكرهونك وأنك نكره ... وهكذا.

عدم الإحساس بالأمان:

أي نكون خائفين وقلقين من أمر قد صدر منا مخالفًا للعادة بأن يحدث ربكة أو ردة فعل قوية من الآخرين، كما أنه الخوف من المستقبل، وماذا سيحدث فيه.

الفشل:

ونعني هنا أن يحس الإنسان بأنه ضعيف ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين، وأنه إنسان فاشل لا يملك المؤهل للنجاح، وغالبًا من يعاني من هذا التفكير يري نفسه إنسان حقير، وطالما ركز على هذا التفكير، فإنه يستحوذ على حياته، ويفقد نفسه تدريجيًا حتى تصبح الأوهام حقيقة، ويصاب بالفشل الحقيقي.

الانتقاد:

هو شيء غالبًا ما نسئ فهمه، فإذا تعرضنا للانتقاد بعد الانتهاء من عمل ما، نجد أن هذا الانتقاد يوجه لنا ليوضح كيفية تحسين عملنا، ولكن إذا أسئنا فهم

الانتقاد أو شعرنا أن الانتقاد موجه لشخصنا وليس لفعلنا، فسيكون هـذا سـبب آخر نخبر به أنفسنا أننا فشلنا، لذا يجب علينا عدم الالتفات لمثل هذه الانتقـادات التي توجه إلى شخصنا.

ومن الأمور التي تؤثر بعلاقتنا مع ذاتنا وقد لا ننتبه أن لها تأثير إلا عنـدما يكون قد وقع علينا:

- اليأس والقنوط من النجاح أو السبق.
- كثرة سماع النقد السلبي من قبل الآخرين، والتأثر به.
- فقدان التحفيز، ومن هنا جاء في الشريعة ذكر ما أعد الله للصالحين في الدنيا والآخرة.
- احتقار الإنسان لنفسه احتقارً سلبيًا يقعدها عن مواصلة الطريـق ولا يحملها على التصحيح والتعديل.
- جعل الجزء هو الذي يحكم ويعبر ويسيطر ويرفض ويـؤثر ويحطـم الكل، فإذا أخفق في تجارة مثلاً جعل هذا الجزء متحكمًا فيه، فيؤثر علـى حياتـه الاجتماعية والعلمية، فيحطمها فضلاً عن الجوانب التجاريـة الأخـرى، مـع أن المفترض أن يستثمر هذا الخطأ في الجوانب الأخرى بالاستفادة منه كتجربة.

عنف الآباء يفقد الأبناء الثقة بالنفس



أكدت دراسة علمية حديثة أن سلوك الآباء الذي يتسم بالعنف أو العدوان أو حرمان الطفل من الشعور بالأمان أو حرمانه من حقه في التقدير وأنه شخص غير مرغوب فيه يؤدي إلى فقدانه الثقة بنفسه والآخرين كما يفقده التفاؤل والتسامح والطمأنينة والشعور بالسعادة.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها ١٠٠٠ من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتراوح أعمارهم ما بين ١١ – ١٣ عامًا من مدارس القاهرة.

وكشفت الدراسة عن بعض الأسباب التي تؤدي إلى معاملة الآباء لأبنائهم بطريقة غير سوية، منها:

– شعور أحد الوالدين أو كليهما باستئثار الطفل باهتمام الزوج أو الزوجة؛ مما يتسبب عنه انشغال أحد الزوجين به بدرجة أكبر من انشغاله بالطرف الآخر.

– قد يؤدي إلى انعكاس هذا الشعور على طريقة معاملة الوالدين للطفل، والتي يمكن أن تتسم بالصرامة أو رفض شديد للطفل أو إهمال تغذيته أو مراعاة صحته أو تعنيفه وتهديده أو حرمان الطفل من حقه في التقدير والإحساس بأنه مرغوب فيه.

بينما ذكر الأبناء الذين يعاملهم آباؤهم بطريقة تربوية سليمة أنهم يعاملون معاملة طيبة ويشعرون بالحرية النسبية وبالدفء فى الأسرة، وبالتالي فهم يشعرون بالسعادة والطمأنينة.

علاج ضعف الثقة بالنفس

فيما يلي بعض النقاط التي لا يمكن أن تكون حلاً ... قبل أن تجلس مع نفسك وتصارحها وتثق بأنك قادر على التحسن يومًا بعد يوم.

اقرأ وتثقف:

العلم بعينه يصنع المعجزات والقوة فى العلم، من يمتلك العلم هو من يستطيع السيطرة على نفسه ... حاول أن تقرأ وتتثقف فى كل العلوم، فكلما قرأت وتثقفت أحسست أنك إنسان قوى ومطلع، وهذا يعزز ثقتك بنفسك، وتذكر أن أول ما طلبه الله من الرسول - صلي الله عليه وسلم - هو القراءة، حينما قال الله سبحانه وتعالى:

"اقرأ باسم ربك الذي خلق"

التركيز على قدراتك ومهاراتك:

وهذه النقطة مهمة، ويجب إبرازها أمام الآخرين والافتخار بذاتك - لا يعني الغرور، فكر فى كل ما يعجبك ولا تنظر لانتقادات الآخرين.

لا تجعل الأمور أسوأ مما هي عليه:

إذا حصل وتصرفت بتصرف يوجب الندم بعدها أو شعرت أنها ليست الطريقة الصحيحة فى التعامل مع موقف ما لا تفكر فى لوم نفسك على ما حدث، فكر بطريقة صحيحة فكر ما هو التصرف الأفضل، تعرف على خطأك وكيفية إصلاح الموقف الذي أوقعت نفسك فيه بتعقل.

لا تسمح للآخرين بأن يزيدوا الأمور سوءًا:

نتعرض جميعًا للانتقادات في مراحل حياتنا، فبعض الناس ينتقد بطريقة لبقة ولطيفة والبعض الآخر بطريقة جافة نوعًا ما.

ليس كل من ينتقدنا لا يحبنا، فكثير من الانتقادات تهدف إلى تطويرنا ودعمنا، ولكن عليك أن تعرف أن لديك عقل وإحساس، يجب أن تستخدمهما للتعرف على ما هو صحيح ونافع من هذه الانتقادات، والانتقاد الصحيح هو ما يوجه إلى فعلك وليس إلى شخصيتك.

إذا كان فعلك الذي تعرض للانتقاد، فحاول أن تفكر بموضوعية وهدوء في مدى صحة هذا الانتقاد.

حاول أن تراجع بتفكر الموقف الذي سبب هذا الانتقاد، وحاول جاهدًا تصحيح هذا الخطأ.

أما إذا كان الانتقاد لشخصيتك، فهذا انتقاد مدمر وغير مفيد إذ من الصعب أن تجد الإجابة له، وأن تكرار هذا النوع قد يسبب ضعف في ثقتك بنفسك فلا تلقي بالاً لمثل هذه الانتقادات وأوقفها عند حدها، ولا تصدقها.

لا تضع مجالاً للمقارنة بينك وبين الآخرين:

احذر من هذه النقطة لأنها تدمر كل ما بنيته، لا تقول لا يوجد لدي مثل فلان، ولكن تذكر أن لكل منا شيء يميزه عن الآخر، وأنه لا يوجد إنسان كامل.

أعط نفسك فرصة أخرى للحياة:

اقبل التحدي، أعلنها صريحة لزميلك أو صديقك - سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله، ولا تعتذر أبدًا عن المنافسة مهما كانت، ومهما مررت بفشل سابق.

هل قررت عزيزي القارئ التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية، والتي تعتبر بمثابة موت بطيء لطاقاتك ودوافعك؟، إذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلام نفسك وتدميرها.

تحديد مصدر المشكلة:

- أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟.
- هل ذلك بسبب تعرضي لحادثة وأنا صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتي ومقارنتي بالآخرين؟.
- هل السبب أنني فشلت في أداء شيء ما كالدراسة مثلاً؟، أو أن أحد المدرسين أو رؤسائي في العمل قد وجه لي انتقادًا بشكل جارح أمام زملائي؟.
- هل للأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة إحساسي بالألم؟.
- هل مازال هذا التأثير قائم حتى الآن؟.

أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل، كن صريحًا مع نفسك، ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك، وذلك لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، حاول ترتيب أفكارك استخدم ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرف على الأسباب الرئيسة والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة.

البحث عن حل:

بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة، ابدأ في البحث عن حل، بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول في الظهور.

- اجلس في مكان هادئ وتحاور مع نفسك.
- حاول ترتيب أفكارك.

– ما الذي يجعلني أسيطر على مخاوفي وأستعيد ثقتي بنفسي؟.

إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلاً طرفًا أو عامل رئيسي فى فقدانك لثقتك، حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد، ليس لأنه توقف؛ بل لأنه لا يفيدك فى الوقت الحاضر، ويسهم فى هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة.

أقنع نفسك وردد، ما يلي:

– من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسي وبقدراتي.

– من حقي أن أتخلص من هذا الجانب السلبي فى حياتي.

ثقتك بنفسك تكمن فى اعتقاداتك:

احرص على ألا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك، فالثقة بالنفس فكرة تولدها فى دماغك وتتجاوب معها – أي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك – لذلك تبني عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها فى دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدًا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائمًا إسعاد نفسك.

اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهي، وأنت قادر على مسامحة: أهلك – أقاربك – أصدقائك ... كل من أساء إليك، لأنك لست مسئولاً عن جهلهم وضعفهم الإنساني.

ابتعد كل البعد عن المقارنة، أي لا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين، حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك.

وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقري فى كل شيء، فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تعرف أبرزه، وحاول تطوير هوايات الشخصية، وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.

ومن المهم جدًا أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادهم قوة عزائهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا.

اختر مثل أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه فى الحياة، ولن تجد أفضل من الرسول – صلي الله عليه وسلم – وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلاً فى قدرة التحمل والصبر والجهاد من أجل هدف سام ونبيل وهو إعلاء كلمة الله تعالي ونشر دينه.

بنك الذاكرة:

يقودنا النقص الزائد فى الثقة بالنفس مباشرة إلى ذاكرة غير منتظمة، فالعقل يشبه البنك كثيرًا، إنك تودع يوميًا أفكارًا جديدة فى بنكك العقلي وتنمو هذه الودائع وتكون ذاكرتك حين تواجه مشكلة أو تحاول حل مشكلة ما فإنك فى واقع الأمر تسأل بنك ذاكرتك: ما الذي أعرفه عن هذه المشكلة؟، ويزودك بنك ذاكرتك أوتوماتيكيًا بمعلومات متفرقة تتصل بالموقف المطلوب.

ومخزون ذاكرتك، هو المادة الخام لأفكارك الجديدة – أي أنك عندما تواجه موقف ما صعبًا – فكر بالنجاح، لا تفكر بالفشل استدعي: الأفكار الإيجابية – المواقف التي حققت فيها نجاح من قبل – لا تقل: قد أفشل كما فشلت فى الموقف الفلاني ... نعم أنا سأفشل، بذلك تتسلل الأفكار السلبية إلى بنكك، وتصبح جزء من المادة الخام لأفكارك – حين تدخل فى منافسة مع آخر، قل: أنا

كفء لأكون الأفضل، ولا تقل لست مؤهلاً - اجعل فكرة سأنجح، هي الفكـــرة الرئيسة السائدة فى عملية تفكيرك.

يهيئ التفكير بالنجاح عقلك ليعد خطط تنتج النجاح، والتفكير بالفشـــل لوضع خطط تنتج الفشل، لذلك احرص على إيداع الأفكار الإيجابية فقط فى بنك ذاكرتك، واحرص على أن تسحب من أفكارك الإيجابية، ولا تســـمح لأفكـــارك السلبية أن تتخذ مكانًا فى بنك ذاكرتك.

لا تنس الصلاة، وقراءة القران الكريم، فهو يمـــد الإنســـان بالطمأنينـــة والسكينة ويذهب الخوف من المستقبل ويجعل الإنسان يعمل قـــدر اســـتطاعته، ثم يتوكل على الله فى كل شيء.

بناء الثقة بالنفس

إليك بعض الخطوات التي يمكن بها التخلص من كثير من الأفكار والمشاعر السلبية فى حياتك، سواء كانت فى الفكر أو السلوك أو الأخلاق أو العـــادات أو الكلمات أو غيرها، لترفعها من على كاهلك وتحرر نفسك من وطأتهـــا، وتنطلـــق بالنفس نحو الحياة بثقة أكبر وآمال مشرقة أوسع:

الخطوة الأولي:

حدد بتجرد وبلا مبالغة أهم الأفكار والصفات السلبية فى حياتك.

الخطوة الثانـيـة:

أفرد كل فكرة أو صفة على حدة.

الخطوة الثالثة:

فكر فيها تفكيرًا منطقيًا تحليليًا يؤدي إلى معرفتها، وذلك بمعرفة أســـبابها وحقيقتها، وهل هي واقع حقيقي فعلاً أو وهم وخيال.

الخطوة الرابـعة:

إن كانت من الأوهام فحرر نفسك منها وإن كانت واقعًـــا حقيقيًـــا، فتخلص من أسبابها وقلصها إلى أدنى قدر ممكن، واعلم أن الصفة كلما كانت أكثر رسوخًا فى حياتك كلما كان استبعادها يحتاج مجهود أكبر وزمن أطول.

الخطوة الخامسة:

اربط ذهنك وفكر بشكل مركز، وليكن فى لحظات صفاء وبعـــد عـــن الشواغل والقلق بموقف إيجابي مهم فى حياتك مستعيدًا كل تفاصيله مـــن صـــوت

وصورة ومشاعر وأجواء محيطة، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهني والارتيـــاح النفسي والانشراح القلبي وغبت عن واقعك أو كدت فحرك شيئًا من جوارحك.

كرر ذلك مرات ومرات حتى يرتبط هذا الموقف الإيجابي بكل مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة آليًا، فبمجرد صدور هذه الحركة منك تنتقل آليًا إلى تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية، وإن لم تتذكر الموقـــف المـــادي الذي كان سببًا لها.

إذا وردت عليك أي من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية فى أي موقف فما عليك إلا أن:

- تغمض عينيك قليلاً، وتخرج من تلك الأفكار، ثم.
- تتخيل أمامك لوحة كتب عليها بخط بارز ولون صارخ كلمة: قف!.
- تأمل هذه الكلمة بعض الوقت وكرر النظر فيها مرة بعد أخرى حتى كأنك لم تعد ترى غيرها.
- تجاوزها بنظرك متخيلاً وراءها حدائق غناء وأنهارًا جاريـــة وطيـــورًا مغردة ونسيمًا من الهواء عليلاً وتمتع به قليلاً، كل ذلك وأنت مغمض لعينيك.

الخطوة السادسة:

انتقل إلى المثير الإيجابي وحرك الجارحة التي أصبحت مفتاحًا له كمـــا فى الخطوة السابقة، واستغرق فيه قليلاً حتى تتبدل حالتك النفسية وتختفي مشـــاعرك السلبية تمامًا.

الخطوة السابعة:

عد للتفكير فيما كنت فيه من شأن ومن عمل.

إذا عادت الأفكار السلبية للإلحاح مرة أخرى، فتوقف عن العمل تمامًا في هذه اللحظات، وعش فقط في ذكريات الحالة الإيجابية.

لا تنس اللجوء إلى الله ابتداءً ونهايةً، لأنه هو الذي أضـــحك وأبكــي، فبالتوبة والاستغفار ودوام ذكر الله تحيا القلوب.



عوامل بناء الثقة بالنفس

فيما يلي أهم عوامل بناء الثقة بالنفس، هي:

- معرفة الإنسان بنقاط القوة والضعف عنده، فيستثمر نقاط القوة ويوظفها فى مكانها المناسب، ويقوي ويصلح من نقاط الضعف.
- تقوية صلته بالله عز وجل، فعلى قدر تقوي العبد وصلته بالله تكون ثقته به سبحانه، وتوكله عليه.
- الرضا بما قدر الله له من الأحداث والمصائب، واستثمار تلك الأقدار فى مراجعة سجلاته وملفاته لمعرفته بأنه ما من مصيبة إلا بما كسبت يداه؛ مما يجعل الابتلاءات منحًا تعود على النفس بالتزكية والتصفية من الشوائب، فيقوى السير إلى الله، وتتحد العزائم والهمم.
- حسن الظن بالله جل وعلا وأنه لا يقدر على عبده إلا ما هو خير له:

"وعسي أن تكرهوا شيئًا ويجعل الله فيه خيرًا كثيرًا"

- تقبل النفس مهما كان فيها من عيوب قدرية، وتكميلها بالخصال الجميلة.
- اعرف شيئًا من كل شيء، وكل شيء من شيء، اكتشف مواهبك واستثمرها.

- عندما نضع أهدافًا وننفذها تزيد ثقتنا بأنفسنا مهما كانت هذه الأهداف سواء على المستوي الشخصي أو على صعيد العمل مهما كانت صغيره تلك الأهداف.

- اقبل تحمل المسئولية، فهي تجعلك تشعرك بأهميتك: تقدم ولا تخف – اقهر الخوف فى كل مرة يظهر فيها – افعل ما تخشاه يختفي الخوف – كن إنسانًا نشيطًا – اشغل نفسك بأشياء مختلفة – استخدم العمل لمعالجة خوفك، تكتسب ثقة أكبر.

- حدث نفسك حديثًا إيجابيًا فى صباح كل يوم، وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة، واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟، تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة، ولكن تمرن على الكلام أولاً.

- حاول المشاركة بالمناقشات، واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة فى كل المجالات، كلما شاركت فى النقاش تضيف إلى ثقتك كلما تحدثت أكثر، يسهل عليك التحدث فى المرة التالية، ولكن لا تنسي مراعاة أساليب الحوار الهادئ والمثمر.

- اشغل نفسك بمساعدة الآخرين، تذكر أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلك تمامًا يمتلك نفس قدراتك ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يثق فى قدراته أكثر منك.

- اهتم بمظهرك ولا تهمله، ويظل المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

• السعي والعمل مع عدم الاصطدام بالنتائج السلبية؛ بل ينبغي الحرص على استثمار هذه النتائج لصالح بناء الثقة، وذلك باعتبارها دورات تدريبية تتلافى أخطاؤها في المرات القادمة، وعدم الاغترار بالنتائج الإيجابية؛ بل ينبغي اتخاذها حافزًا لأعمال أعظم وإنجازات أكبر.

يقول **أحد الحكماء**: إني إذا انتهيت من قراءة كتاب أبدأ بالثاني، وقد أبلغ النصف دون أن أشعر فرحي بانتهاء الأول.



برنامج كن واثقًا!

من أهم ما يتميز به الواثق، ما يلي:

- لديه أهداف واضحة ومحددة يسعى لتحقيقها.
- يصم أذنه عن سماع أولئك المحبطين الذين يحاولون تدمير ثقته بنفسه.
- لا يخفق في إنجاز أمر ما عن طريق إيجاد الأعذار لنفسه قبل أن يبدأ المحاولة.
- يشعر بأن حياة كل شخص متميزة عن سواها وذات خصائص فردية فذة.
- مدرك تمامًا لإمكاناته وقدراته، ويعرف نقاط الضعف والقوة لديه مما يدفعه للانطلاق.
- لا يحتاج إلى طرائق تجميلية يخفي بها جوانب عدم الأمان عنده، إنه يتحلى بإيمان كامل بالله ويثق في نفسه.

والآن إليك برنامج كن واثقًا:

○ الإيمان الصادق، وهو أساس البناء وقواعده الثابتة ... إنه الإيمان بالله ورسوله في الوعد والوعيد، إنه إيمان إيجابي بالقدر خيره وشره يجعل النفس غير هيابة ولا خواره، إيمان بمعية الله عز وجل لعباده المؤمنين بنصرهم وتأييدهم وجعل العاقبة لهم.

- التعبد الكامل لله سبحانه وتعالى في صلاتك وزكاتك وصومك وفي تعاملك وكسبك وفي مالك وولدك، التعبد الذي يكون في المسجد والبيت والسوق والعمل وساحات الصراع.
- العلم المستمر والمتراكم والمتنوع الذي يتم عن طريق المعلم والكتاب والحوار، فالعلم المستمر يبني النفس نحو مواجهة الحياة في شتى ميادينها.
- العمل وفق هدف، ماذا تريد أن تفعل؟، ولماذا؟، والهدف الأكبر لكل مسلم عبادة ربه خوفًا من عقابه ورجاء ثوابه، ولكن ما هي الأهداف الخاصة القريبة والبعيدة؟، ما هي أهدافك الشخصية؟، وأهدافك الأسرية؟، وأهدافك الوظيفية؟، وأهدافك تجاه أمتك؟
- مخالطة ذوي الأنفس العالية والتنافس معهم، والبعد عن أصحاب الهمم الدنيئة والغايات الساذجة:

"المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل"

- فكر في النجاح دومًا وأنك إنسان ناجح، لا تنس أبدًا أن في استطاعتك إنجاز أي شي إن اعتقدت بأنك تستطيع ذلك، استبدل الشك بالتصميم.
- كن أنت ذاتك، لا تجعل من نفسك نسخة من الآخرين، وبدلاً من البحث عن قدوة كن أنت القدوة.
- اعرف نفسك جيدًا، تعرف على نقاط الضعف والقوة في ذاتك.
- أطلق قواك الكامنة، كن موضوعيًا بخصوص نقاط قوتك ونقاط ضعفك، وتذكر بأنك بالعمل والتصميم سوف تقلب نقاط ضعفك إلى نقاط قوة.

- احذف حرف لا من كلمة لا أستطيع، كلما سمعت صوتًا داخلك يقول عن شيء أنه صعب قل لنفسك أنا قادر على تحقيقه فأنا واثق بقدراتي التي وهبني إياها الله.
- قم بعمل تمرين لمدة أربعة عشر يومًا على الجملة التالية:

أنا الآن أكثر ثقة بنفسي

أو أي جملة بنفس المعنى، ولكن تشعر أنها أقوى بالنسبة لك.

كيف تتحدث بثقة أمام الآخرين؟

إن أهم الحقائق التي يجب على الإنسان أن يدركها، هي إنسانيتنا التي تربطنا جميعًا، بمعني أن الآخرين يريدون جميعًا نفس الأشياء من الحياة كالسعادة والصحة والنجاح والأسرة والأصدقاء.

فلا يوجد ما يخيف من التحدث للآخرين، فكيف لك أن تبقي كواحد من المستمعين، بينما تستطيع أن تكون متحدثًا متمكنًا وواثقًا؟.

ابحث عن هدفك بـ لماذا - ولأن؟:

إذا أردت الذهاب فى رحلة، فلابد من أنك تعرف المكان والكيفية التي ستذهب بها، وماذا ستفعل هناك، حتى تضمن وصولك دون أن تضل أو تتأخر، لذلك إذا ما أردت إلقاء خطاب لابد من أن تضع خطة للخطاب تتكون من ثلاث أجزاء رئيسة، هي:

⇦الموضوع:

كانت إجازتي لنيويورك كارثة ... لماذا؟.

⇦المتن:

لأن:

- الإقامة سيئة.
- كل شيء باهظ.
- الجيران مزعجون.

⇦الخاتمة:

لهذه الأسباب كانت إجازتي سيئة، ولا أريد أن أكررها.

فالأمر يحتاج إلى قليل من التنظيم ليجعل أداء المتحدث القلق أكثر قبـــولاً، وللانتقال من فقرة لفقرة ومن جزئية لأخرى عليك استخدام الـــروابط الانتقاليـــة مثل: بالإضافة إلى – وآخرًا وليس أخيرًا – وفى النهاية ... وهكـــذا، فـــالمخطط صديق مرشد؛ بحيث يعلمك أين ستقف وأين ستذهب دون أن تضل.

اعلم أن آراءك ليست حقائق، لذا دعمها بحقائق قوية حتى تكون موضـــع ثقة، وإذا كنت فى موضع جدل، فتعرف على وجهة نظـــر خصـــمك لتصـــل إلى أسباب منطقية تبني عليها رأيك.

كلمات جذب المستمع:

اجذب مستميعك بأربع كلمات، هي:

مرحبًا:

فعندما تبتسم فكأنك تقول للناس مرحبًا.

أنت:

حين تقدم الموضوع، يصبح المستمع أنت.

انظر:

حين تلقي الموضوع انظر على الآخرين متيقظًا، بأن تبحث عمـــا يربطـــك معهم، بأن تتحدث عن أكثر شيء يهمهم.

مظهرك الخارجي.

هناك سمات نحتاجها لننجح: وهي: الشجاعة – الفضول – الثبات علـــى الهدف.

كلمات يجب تجنبها:

تجنب أن تسيطر على حياتك، الكلمات التالية:

- التشاؤم.
- التسويف.
- لوم الآباء.
- الخوف من الحديث.

طرق زرع الثقة في نفوس الأطفال

فيما يلي أهم النصائح، التي تساعد في إكساب الثقة في نفوس أطفالنا. هي:

- قل له شكرًا.
- اسأله عن رأيه.
- علمه السباحة.
- قل له لو سمحت.
- امدح طفلك أمام الغير.
- لا تجعل طفلك ينتقد نفسه.
- اجعله يشعر بأهميته وعظمته.
- علمه مهارة العرض والتقديم.
- اجعل له ركن لعرض أعماله.
- ساعده في اتخاذ القرار بنفسه.
- علمه مهارة الإسعافات الأولية.
- ساعده في اكتساب الصداقات.
- اجب عن أسئلته بطريقة يفهمها.
- اجعله ضيف الشرف في المناسبات.
- علمه كيف يصنع لنفسه قوانين ويتبعها.
- عامله كطفل إذا كان طفلاً، عامله كطالب إذا كان طالبًا. واجعله يعيش عمره.

- اخبره بأنك تحبه.
- أوف بعهودك له.
- علمه قوة البركة.
- علمه قوة الدعاء.
- امدح أعماله وإنجازاته.
- لا تهدده على الإطلاق.
- أعطه مالاً ودعه يتصرف.
- أعطه فرصة للاستكشاف.
- شجعه على توجيه الأسئلة.
- علمه كيف يصلح أغراضه.
- علمه كيف يرفض ويقول لا.
- شاطره في أحلامه وطموحاته.
- علمه مهارة العمل ضمن فريق.
- اجعله يشعر أنه نجم بين زملائه.
- اعتذر عن أي خطأ وقعت فيه.
- شجعه على الحفظ والاستذكار.
- كن معه في أول يوم من أيام المدرسة.
- علمه كيف يواجه الفشل عند حدوثه.
- علمه كيف يكون مسئولاً عن تصرفاته.
- اجعل طفلك يلعب دور المعلم وأنت تلعب دور التلميذ.

- علمه كيف يدافع عن نفسه بإحدى رياضات الدفاع عن النفس،مثـــل: رياضة الكاراتيه.

ويجب أن نعطي هذه الثقة لأبنائنا بحدود؛ بحيث لا يصاب الطفل بالنرجسية أو الغرور وتضخيم الذات، وألا نكثر من لفت نظره لإيجابياته فقط، ولكن نـــوازن بين الاثنين السلبيات والايجابيات.

اختبر ثقتك بنفسك

الاختبار الأول:

لو ... أردت معرفة ما إذا كنت واثقًا من نفسك أم لا، ودرجة تلك الثقة ومداها، وإلى أين يمكنها أن توصلك وتصل بك، أجرِ الاختبار التالي والذي أعدته الأخصائية النفسية **كاريسيا لوفو نيش**، في كتابها: **متى نثق بأنفسنا؟**.

تعليمات الاختبار:

اقرأ عبارات الاختبار جيدًا، ثم أجب عن العبارات بـ نعم أو لا، وذلك وفقًا لما تجده مناسبًا لك.

جدول(١): الاختبار الأول للثقة بالنفس

م	عبارات الاختبار	الإجابة	
		نعم	لا
١	الثقة بالنفس، هي المفتاح للسيطرة على انفعالاتي وتصرفاتي		
٢	سأصل للنجاح في حال ما كانت الثقة بالنفس عنواني		
٣	في اجتماع عام بمكان عملي، أكون أنا المتحدث الأول		
٤	عند اتخاذ أي قرار خاص، يتعلق بي أو بعائلتي لا أتردد، وقراراتي حاسمة ونهائية		
٥	أشعر أن هناك عودة للاضطراب في داخلي، كلما تواجدت في الاجتماعات الكبيرة		

م	عبارات الاختبار	الإجابة	
		نعم	لا
٦	أنا راضٍ عن كياني كمجموع، وعن نفسي بشكل عام ودونما تفصيلات		
٧	الخجول ليس بإمكانه أن ينجح اجتماعيًا، إلا فى حدود		
٨	أنا أحتاج دومًا إلى ساعات من التفكير لاسترجاع ما مر معي خـــلال اليوم من أحداث		
٩	أحيانًا أشعر، وألمس أن الناس لا يقدرونني حق قدري		
١٠	لدي قناعة راسخة بأن كلمة تشجيع واحدة قد تغير كل شيء أمامي، وكلمة محبطة قد تربكني		

درجات الاختبار:

- درجتان لكل إجابة بـــ نعم.
- درجة واحدة لكل إجابة بـــ لا.

نتيجة الاختبار:

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها:

من ١٧ إلى ٣٠:

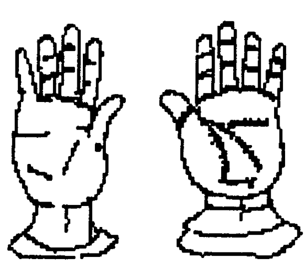
فأنت إنسان واثق من نفسك جدًا.

من ١١ إلى ١٦:

فأنت واثق من نفسك فى حدود إمكانياتك وتثق فيما تعرفه، وتخـــاف ممـــا لا تعرفه.

أقل من ١٠ درجات:

فأنت بحاجة لتشجيع دائم من العائلة والأصحاب، حتى تخطو الخطوة الأولى نحو الثقة بمواهبك وإمكانياتك، ابحث بداخلك جيدًا لابد وأن تجد بداخلك الكثير مما يدفعك للأمل.



الاختبار الثاني:

فيما يلي اختبار آخر، يهدف إلي التعرف علي الثقة بالنفس، ويتكون من ٥١ عبارة، والإجابة علي عبارات الاختبار من بين ثلاث اختيارات.

تعليمات الاختبار:

اقرأ عبارات الاختبار جيدًا، ثم أجب عن العبارات بـ دائمًا أو أحيانًا أو أبدًا، وذلك وفقًا لما تجده مناسبًا لك.

جدول(٣): الاختبار الثاني للثقة بالنفس

م	عبارات الاختبار	الإجابة		
		دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١	أميل إلى الاتزان فى سلوكي			
٢	أحاول تحديد أهدافي			
٣	أنسق وانظم أعمالي			
٤	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني			
٥	لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها			
٦	أحاول أن أستفيد من خبرات الغير			
٧	أنظم الخبرات الجديدة وأشكلها وأجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي			
٨	لي القدرة على المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لدي			
٩	يعتمد إدراكي لنفسي على المنطق			
١٠	لي القدرة على تقييم نفسي			

م	عبارات الاختبار	الإجابة		
		دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١١	احمل معتقدات إيجابية حول نفسي			
١٢	لي محاولات دائبة لرفع شأني			
١٣	لدي مهارة الدفاع عن الذات			
١٤	لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها			
١٥	لدي مهارة التنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث اجعلها تتفق مع مطالب المجتمع			
١٦	لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيا كان نوعها			
١٧	أندفع إلى الانضمام إلى الجماعات من مختلف الأعمار والأجناس			
١٨	أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي			
١٩	لا أشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والاجتماعي			
٢٠	لا أشكو من نقص فى إشباع حاجاتي البيولوجية والنفسية			
٢١	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي			
٢٢	لا أخاف من المجهول			
٢٣	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية			
٢٤	لي القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة والاستفادة منها			
٢٥	أحمل اتجاهات إيجابية نحو البيئة الاجتماعية التي أتعامل معها			
٢٦	لا أتردد فى التعبير عما يدور بخلدي			
٢٧	أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل			
٢٨	لي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين			
٢٩	أتقبل الانتقاد بصدر رحب			
٣٠	أعترف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف			

م	عبارات الاختبار	الإجابة		
		دائمًا	أحيانًا	أبدًا
٣١	لا أدع الغرور يسيطر على			
٣٢	لا يخدعني تملق الآخرين لي			
٣٣	لي القدرة على قيادة الآخرين			
٣٤	لا أشكو من نقص فى إشباع حاجاتي البيولوجية والنفسية			
٣٥	أتحمل المسئولية بالرغم من صعوبتها			
٣٦	أتميز بالاستقلالية			
٣٧	أكره الاتكالية			
٣٨	لي القدرة الفائقة على تطوير مهاراتي.			
٣٩	أضع أمامي طموحات منطقية وأسعى لتطبيقها.			
٤٠	لا أتردد فى اتخاذ القرار ولا أتراجع عنه			
٤١	لا أبالغ فى حب الظهور أمام الآخرين			
٤٢	جلب الانتباه لدي قليلاً			
٤٣	عامل الغيرة لدي ضعيف			
٤٤	أنا قليل الشكوى			
٤٥	لي القدرة على إلقاء الكلام والتحدث أمام الآخرين			
٤٦	لا أتلعثم عند الكلام			
٤٧	لي القدرة على إتمام الأعمال التي أبدأ بها			
٤٨	يمكن الاعتماد على فى المواقف الصعبة			
٤٩	أمشي رافعًا رأسي وجسمي إلى الأعلى			
٥٠	صريح وصادق فى أقوالي وأفعالي			
٥١	أواجه المصائب بشجاعة ولا أنهار أمامها			

درجات الاختبار:

- وضع ثلاث درجات لكل عبارة تجيب عليه بـــ دائمًا.
- درجتان لكل عبارة تجيب عليه بـــ أحيانًا.
- درجة واحدة لكل عبارة تجيب عليه بـــ أبدًا.

نتيجة الاختبار:

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها:

من ١٥٣ إلى ١٣٧:

هذا يعني أن ثقتك بنفسك عالية.

من ١٣٦ إلى ١٠١:

هذا يعني أن ثقتك بنفسك لا بأس بها.

من ١٠٠ إلى ٧٦:

أنت تحتاج إلى تدعيم ثقتك بنفسك.

من ٧٥ إلى ٥١:

أنت تحتاج إلى العمل الجدي، لتقوية ثقتك بنفسك، وذلك بالطرق العلمية المختلفة.

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. فيفيان بو كان: كيف تتحدث بثقة أمام الناس؟، الرياض، مكتبة جرير،٢٠٠٢م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

3 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثًا: الشبكة العالمية للمعلومات:

4 - http://www.aledari.tripod.com
5 - http://www.bafree.net
6 - http://www.bara3m.com
7 - http://www.ebdaa.8k.com
8 - http://www.freearabi.com
9 - http://www.google.com
10 - http://www.taiba.org



الاستشار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929